



School Lunch News

2025.5.22

今日の献立

ターメリックライスのエビクリームかけ(大皿)

温野菜サラダ(小わん)

かわちばんかん(小皿)

牛乳

給食室より

今日の給食に使われているターメリックは、独特の香りとほろ苦い風味で、黄色く着色するのに使われることも多いスパイスです。インド料理やカレーには欠かせないスパイスです。沖縄ではうっちゃんと呼ばれており、別名、秋ウコンと言います。

ターメリックは肝臓の働きを助けたり、胃に働いて消化吸収や食欲増進に効果があるといわれています。蒸し暑い日が続いて、食欲が落ちている人もいるかもしれませんが、しっかり食べて暑さに負けないでくださいね！

